روزے کے روحانی اور طبی فوائد

قرآن، حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

ڈاکٹر گوہر مشتاق

روزے کے روحانی اور طبی فوائد

قرآن، حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

ڈاکٹر گوہر مشتاق (امریکہ)

اذان سحر پبلی کیشنز

منصورہ، ملتان روڈ، لاہور فون 042-35435667

نام کتاب : روزے کے روحانی اور طبی فوائد: قرآن، حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

مصنف : ڈاکٹر گوہر مشتاق

ناشر : عباس اختر اعوان
اذان سحر پبلی کیشنز، منصورہ۔ملتان روڈ لاہور

اشاعت اول : جولائی 2012ء

مطبع : رانا پرنٹرز، لاہور

قیمت : 20 روپے

ملنے کے پتے:

- ......ادارہ معارف اسلامی منصورہ ملتان روڈ، لاہور۔5432419
- ......ادارہ مطبوعات طلبہ 1اے ذیلدار پارک، اچھرہ، لاہور۔7553991
- ......وی بک ڈسٹری بیوٹرز، کراچی، 021-2787137
- ......مکتبہ تبلیغ اسلام، الاکرام بلڈنگ، راولپنڈی۔5962137
- ......النور اسلامک بکس۔سنگاپور پلازہ۔صدر، راولپنڈی۔5794605
- ......ادارہ تطہیر افکار، جی ٹی روڈ، پشاور۔091-262407
- ......ادارہ پاسبان خبر مرکز۔1 سرور روڈ، نزد سٹیٹ بینک بلڈنگ، ملتان

فہرست

مبارک ہو، پھر ماہِ صیام آیا

مبارک ہو مسلمانو ! کہ پھر ماہِ صیام آیا
خدا کی رحمتوں اور برکتوں کا اژدھام آیا

خدا کا شکر ہے، فصلِ بہار جاں آئی
خوش قسمت کہ پھر سے زندگی میں یہ مقام آیا

زمانہ آگیا پھر لطف باری عام اب آیا
نصیب اپنے کو پھر سے زندگی میں یہ مقام آیا

قیامت میں روزہ ڈھال ہوگا روزہ داروں کی
یہ سرمایہ بھی اپنا کیسے آڑے وقت کام آیا

ھدایت کے صحیفے سب اِسی ماہ میں اُترے
اسی ماہِ مبارک میں کلاموں کا امام آیا

اسی میں رات ایک آئی ہزاروں ماہ سے افضل
کہ جس میں چشمِ رحمت سے بندوں کا سلام آیا

گذاری جس نے اپنی زندگی ساری اطاعت میں
اُسی کے واسطے جنت سے دنیا ہی میں جام آیا

(قاری صدیق احمد باندوی)

روزے کے روحانی اور طبی فوائد

قرآن، حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

روزہ اسلام کے پانچ ارکان میں سے ایک ہے جسے عربی میں ''صوم'' کہتے ہیں۔''صوم'' کے لفظی معنی کسی چیز سے رُکے رہنے کے ہیں۔شریعت میں اس سے مراد ہے مخصوص وقت میں مخصوص چیزوں سے مخصوص شرائط کے ساتھ رُکے رہنا۔(نیل الاوطار) روزے کی فضیلت میں حضورؐ سے متعدد احادیث ثابت ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جنت کا ایک دروازہ ہے، جس کا نام ہے ریان (سیرابی)۔ قیامت کے روز آواز دی جائے گی ''روزہ دار کہاں ہیں؟'' جب آخری روزہ دار داخل ہوجائے گا تو وہ دروازہ بند کردیا جائے گا۔'' (بخاری ومسلم)

حضرت ابوسعیدؓ سے روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو بھی بندہ اللہ کی راہ میں اللہ کے لیے روزہ رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اُس روزے کے ذریعے اُسکے چہرے کو آگ سے ستر خریف (۲۱۰ میل) دور کردیتا ہے۔''
(بخاری، مسلم، ترمذی، نسائی)

روزے رکھنا مسلمانوں پر فرض کیا گیا ہے۔روزوں سے نہ صرف دل کی پاکی، روح کی صفائی اور نفس کی طہارت حاصل ہوتی ہے بلکہ روزے کے جسمانی صحت پر بھی بہت گہرے اور مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ روزوں سے اپنی نفسانی خواہشات پر قابو پاکر

انسان میں صبر و تحمل پیدا ہوتا ہے کیونکہ روزے انسان کی روحانی قوتوں کو قوی اور حیوانی قوتوں کو کمزور کرتے ہیں۔

روزہ دراصل انسان کی نفسیاتی قوتوں کے سیلاب کو روکنے اور اس پر مستقل بند بندھنے کا دوسرا نام ہے۔ نتیجتاً ایک روزہ دار مہینہ بھر کی مشق کے بعد ایک ضبط نفس رکھنے والا، مشکلات برداشت کرنے والا اور متقی انسان بن جاتا ہے جس کی توجہ کا مرکز و محور صرف خدا کی ذات ہوتی ہے۔ روزہ کی حالت میں انسان کو بعض جائز چیزیں بھی منع کر دی جاتی ہیں تاکہ اُس کے لیے حرام چیزوں سے بچنا نفسیاتی طور پر مزید آسان ہو جائے۔ انسان کا دل چاہتا ہے کہ وہ وقت بے وقت بہترین خوراک کھائے۔ انسان کا نفس یہ بھی پسند کرتا ہے کہ وہ آرام سے بستر پر لیٹا رہے لیکن روزے کی حالت میں اُسے وقت بے وقت کھانے سے منع کر دیا جاتا ہے، سحری کے وقت اُسے نیند کی قربانی دے کر اُٹھنا پڑتا ہے۔ یوں انسان کو پابندیوں کا عادی بنایا جاتا ہے تاکہ اُس کے لیے اللہ کی اطاعت آسان ہو جائے۔

شریعت اسلامی کے تمام احکامات کا مقصد انسانوں کو فائدہ پہنچانا ہے

رمضان کا مہینہ اسلامی کیلنڈر کا نواں مہینہ ہے۔ رمضان کو سال کے باقی مہینوں میں وہی اہمیت حاصل ہے جو جمعہ کے دن کو ہفتے کے باقی دنوں میں۔ مسلمان اس ماہ کے روزے اللہ کے حکم کی اطاعت میں رکھتے ہیں تاہم جیسا کہ علامہ ابن القیم الجوزیہؒ نے فرمایا تھا کہ شریعت اسلامی کے تمام احکامات کا مقصد انسانوں کو فائدہ پہنچانا ہے (جَلْبُ الْمَصَالِحِ وَ دَرءُ الْمَفَاسِدِ)، رمضان کے روزوں میں بھی اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لیے بہت سی حکمتیں رکھی ہیں اور روزوں کے روحانی اور طبی فوائد انسانوں کو آخرت کے علاوہ دنیا میں بھی حاصل ہوتے ہیں۔

روزے سے مجاہدۂ نفس اور اُسکے انسانی کردار پر اثرات

''صوم'' کے لفظی معنی ہی کسی کام سے رُک جانے کے ہیں۔ گویا روزہ ہمیں یہ تعلیم دیتا ہے کہ ہم اپنے پورے جسم کو مع اس کی خواہشات کے اللہ کے لیے قابو میں رکھیں۔ جسم کے تمام اعضاء کو مکمل طور پر اللہ کی نافرمانی سے بچالیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق تین خواہشات انسان میں سب سے شدید ہوتی ہیں۔ بھوک، پیاس اور جنسی خواہش۔ اگر انسان اُن پر قابو پانا سیکھ لے تو وہ دیگر خواہشات پر آسانی سے قابو پا سکتا ہے۔ روزے کے دوران انہی تینوں خواہشات پر کنٹرول کرنا سکھایا جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات یہ بھی بتاتے ہیں کہ اگر کوئی عمل تین ہفتوں تک مسلسل کیا جائے تو اُس کی پختہ عادت پڑ جاتی ہے۔ رمضان کے چار ہفتوں کے روزے انسان کو مجاہدۂ نفس (Self Discipline) کی مکمل ٹریننگ دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کئی گناہوں کی زندگی گزارنے والے مسلمان رمضان کے مہینے کی ٹریننگ کی وجہ سے اپنے اندر جذبہ اور قوت ارادی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ اپنی باقی زندگی گناہوں سے تائب ہو کر گزارتے ہیں۔

عالم اسلام کے نامور ماہر نفسیات ڈاکٹر مالک بدری نے 1978ء میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کی پہلی میٹنگ جس کا عنوان تھا "Promotion & Development of Traditional Medicine" کے لیے ایک تحقیق سوڈان میں شراب کے نشے میں ملوث لوگوں پر کی۔ (یہ کانفرنس جنیوا میں ہوئی تھی) اس تحقیق میں ڈاکٹر مالک بدری نے دریافت کیا کہ اُس تحقیق کے تمام شرابی لوگوں نے رمضان کے مہینے میں شراب پینے کی عادت پر کنٹرول کر لیا تھا۔ صرف چند لوگوں نے رمضان کی شروع کی چند راتوں کو شراب پی تاکہ نشہ چھوڑنے کی علامات (Withdrawl Symptoms) پر قابو پا سکیں۔ اُن میں سے اکثر نے رمضان کے آخری ایام میں اپنے اندر ذاتی روحانیت محسوس کی کہ انہوں نے قرآن

پر یہ حلف (oath) لیا کہ وہ آئندہ اِس خبیث عادت سے توبہ کرتے ہیں۔ ماہر نفسیات ڈاکٹر بدری نے اُن حضرات سے کئی سال بعد دریافت کیا تو انہیں اپنی توبہ پر قائم پایا۔ (1)

اسی طرح رمضان کے مہینے میں مسلمان ممالک میں رمضان کے اثرات ہر خاص و عام پر ہوتے ہیں۔ مسلم ممالک کے پولیس کے ریکارڈ اس بات کی گواہی دیتے ہیں کہ ماہ رمضان میں چوری، ڈکیتی، گاڑیوں کے حادثات، آبروریزی کے واقعات اور اسی طرح کے دوسرے جرائم کی شرح میں سال کے باقی مہینوں کے مقابلے میں واضح کمی واقع ہو جاتی ہے۔

رمضان کے لیے چاند کے مہینے کی حکمت

رمضان کے لیے چاند کا مہینہ استعمال ہوتا ہے۔ ایام جاہلیت میں کفار شمسی کیلنڈر کے حساب سے مہینوں کی گنتی کا شمار کرتے تھے۔ اسلام نے اُس کو منسوخ کر دیا اور چاند کے مہینے کا استعمال رائج کیا۔ اِس میں بہت سی حکمتیں ہیں جو بعض انگریز محققین سے بھی پوشیدہ نہیں۔ امریکہ کی Stony Brook University نیویارک کے عیسائی پروفیسرز سچیکو موراٹا (Sachiko Murata) اور ولیم چیٹک (William Chittick) اپنی کتاب "The Vision of Islam" میں ماہ رمضان کے متعلق لکھتے ہیں:

"یہ حقیقت کہ رمضان کا مہینہ قمری ہوتا ہے، کے دلچسپ نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے ہر دن کی لمبائی دنیا کے ہر کونے میں مختلف ہوتی ہے اور مسلسل بدلتی رہتی ہے۔ دنیا کے شمالی کرہ (Northern Hemisphere) پر جون کے مہینے میں دن لمبے ہوتے ہیں تو جنوبی کرۂ زمین

(1) Badri, Malik (1997). The AIDS Crisis: An Islamic Socio-Culture Perspective. Kuala Lumpur, International Institute of Islamic Thought & Civilization.

پر دن چھوٹے ہوتے ہیں لیکن چونکہ قمری سال شمسی سال سے گیارہ دن چھوٹا ہوتا ہے' اس لیے تمام مسلمان جو تیس سال تک روزے رکھتے رہتے ہیں تو وہ ایک جیسے وقت کی مقدار میں روزہ رکھتے ہیں چاہے وہ دنیا کی جنوبی حصے میں موجود ہوں یا شمالی حصے میں۔'' قمری سال میں ایک بہت بڑی حکمت یہ ہے کہ جب رمضان کا مہینہ گرمیوں میں آتا ہے تو روزہ داروں کو پیاس کی شدت برداشت کرنا پڑتی ہے جبکہ سردیوں کے رمضان میں بھوک کی سختی سے انسانی نفس کی تربیت ہوتی ہے۔ اس طریقے سے رمضان میں امیر سے امیر انسان کو بھی بھوک اور پیاس کی شدت کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس سے کہ عام طور پر غریب سے غریب انسان گزرتا ہے۔ اسے پتہ چلتا ہے کہ اگر اُس کا ہمسایہ رات کو بھوکا سو جاتا ہے تو اُسے کیا تکلیف ہوتی ہوگی۔ اس سے ہمدردی کا جذبہ بیدار ہوتا ہے۔ اس لیے رمضان ایثار اور ہمدردی کا درس دیتا ہے۔'' (1)

رمضان اور اسلام کا فلسفۂ نیکی و بدی

قرآن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (سورہ البقرہ: 183)

''اے لوگو! جو ایمان لائے ہو، تم پر روزے فرض کر دیے گئے، جس طرح تم سے پہلے دوسرے مذاہب کے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے۔ اس سے توقع ہے کہ تم میں تقویٰ کی صفت پیدا ہوگی۔''

اسلام سے پہلے کے مذاہب میں بھی روزے رکھنے کا تصور موجود تھا لیکن کسی مذہب میں

1) Chittick, William & Murata, Sachiko (1998) The Vision of Islam. New York, Paragon House Publishers.

روزے میں صرف پھل کھانے کی اجازت تھی تو کسی میں صرف آگ پر پکی ہوئی چیزوں سے اجتناب۔ کسی مذہب میں روزے کے دوران صرف دودھ پینے کی رخصت موجود تھی تو کسی میں صرف پانی پینے کی گنجائش۔ اسلام چونکہ قیامت تک کے لیے عالمگیر مذہب ہے اس لیے اس میں طلوع فجر سے غروب آفتاب تک کھانے پینے سے مکمل اجتناب ہے۔ یہ دراصل اسلام کے فلسفہ نیکی و بدی کی بنیاد ہے۔ اسلام برائی کو جڑ سے ختم کرتا ہے یعنی (Nip the evil in the bud) دوسرے مذاہب میں روزے کے دوران کچھ نہ کچھ کھانے پینے کی اجازت تھی یا بعد کے مذہبی لیڈروں نے اجازت گھڑ لی تھی، اس لیے اُن مذاہب میں رفتہ رفتہ روزوں کی اہمیت ہی ختم ہو گئی۔ بالکل اسی طرح کہ عیسائیت اور یہودیت میں موسیقی، شراب نوشی، جوا (Gambling) وغیرہ کے متعلق برائی کو جڑ سے ختم کرنے والے احکامات موجود نہ تھے تو آہستہ آہستہ شراب نوشی اُن میں عام ہو گئی۔ موسیقی، ناچ گانا اور جوا (Bingo) اُن کے گرجوں (چرچوں) میں کھیلا جانے لگا۔ یہی حال ہندوؤں کے مندروں میں ہوا کہ سرعام ناچ گانا اور شراب نوشی مذہب کے نام پر ہونے لگی۔

اسلام کے نیکی اور بدی کے متعلق واضح احکامات کی وجہ سے یہ کام کبھی کسی چور دروازے سے داخل نہ ہو سکے۔ اسی طرح اسلامی روزوں میں صبح سے شام تک کھانے پینے سے مکمل اجتناب کی وجہ سے تمام مذاہب کے روزوں کے مقابلے میں صرف اسلام میں روزے ایک سنجیدہ عبادت سمجھے جاتے ہیں۔ اسلام نے بتا دیا کہ جو چیز زیادہ مقدار میں حرام ہے وہ تھوڑی مقدار میں بھی حرام ہے۔ شراب کا جام بھی حرام ہے اور ایک گھونٹ بھی۔ زنا کے قریب بھی جانے سے منع کر دیا گیا۔ اسی طرح پانی کا ایک گلاس پینے سے بھی روزہ ٹوٹ جاتا ہے اور ایک گھونٹ پینے سے بھی۔

قرآن اور رمضان کی مناسبت

بنی نوع انسان روح اور جسم کا حسین امتزاج ہے۔ امریکی ماہر نفسیات ابراھم میسلو

(Abraham Maslow) نے انسان کی فطری خواہشات وضروریات پر تحقیق کی جو کہ (Maslow's Pyramid) میسلو کا اہرام کہلاتی ہے۔اس تحقیق کے مطابق تمام انسانوں کی سب سے بنیادی ضرورت صرف غذا، پانی اور سر چھپانے کی جگہ (Food, Water and shelter) کی ہوتی ہے۔جب یہ خواہشات پوری ہو جاتی ہیں تو وہ اپنی عزت نفس کی تسکین کے لیے مختلف فنون میں کمال حاصل کرتا ہے۔میسلو کے اس نظریہ روٹی، کپڑا اور مکان نے مغرب میں بہت پذیرائی حاصل کی کیونکہ اس کی بنیاد ڈارون کے نظریہ پر ہے کہ انسان اور حیوان کی اصل ایک ہے۔درحقیقت میسلو کا یہ نظریہ صرف نصف حقیقت ہے۔اُس نے انسان کی ایک اور بنیادی ضرورت یعنی جذبہ عبودیت (Worship Instinct) کو اِس میں سرے سے شامل ہی نہیں کیا۔جذبہ عبودیت دراصل روح کی خصوصیت ہے، انسانی جسم کی نہیں اور روح کا منبع ملکوتی ہے۔حدیث میں آتا ہے کہ انسان میں روح فرشتہ آکر پھونکتا ہے۔اسی لیے روح کی اٹھان آسمانوں کی طرف ہوتی ہے۔جب کہ جسم کا رجحان سفلیت کی طرف ہوتا ہے۔

شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ اپنی کتاب ''حجۃ اللہ البالغہ'' میں لکھتے ہیں کہ انسان کے اندر دو قسم کی صفات (ملکات) پائی جاتی ہیں۔ایک ملکہ بہیمیت (terrestrial qualities) یعنی جانوروں کی سی صفات مثلاً کھانا پینا، جنسی عمل اور لڑنے مرنے کی صفات، دوسرا انسان میں ملکہ ملکیت (celestial qualities) یعنی فرشتوں کی سی صفات مثلاً بے غرضی، محبت وخلوص، اطاعت، عبادت کرنے کی خواہش۔ انسانی فطرت کے یہ دونوں جذبے ایک دوسرے کی ضد ہیں۔اگر ہم جسم کے حیوانی تقاضوں (carnal desires) کو پورا کرنے کی فکر میں ہر وقت غرق رہیں گے تو ملکوتی صفات (angelic qualities) دبتی چلی جائیں گی حتیٰ کہ روح پر بے ہوشی کی سی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔اس کے برعکس ہم جس قدر ملکوتی تقاضوں کی آبیاری کریں گے، اسی قدر یہ صفت ہماری حیوانی صفات پر غالب آئے گی۔

روزے کا مقصد انسان کی روح ملکوتی (Angelic element of soul) کو نفسانی خواہشات (Carnal Desires) کے اثرات سے بڑی حد تک آزادی دینا ہوتا ہے۔ انسان کی تمام زندگی اس کے روحانی وجود اور مادی وجود کے درمیان کشمکش جاری رہتی ہے اور اکثر اوقات جیت مادی وجود کی ہوتی رہتی ہے۔ اگر کافی عرصہ تک اس تصادم میں مادی وجود انسان کے روحانی وجود پر مسلسل غالب آیا رہے تو روح پر بیہوشی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہی وہ مقام (stage) ہوتی ہے جب روح اور جسم کے ملاپ کی جگہ یعنی انسانی دل پر مہر لگ جاتی ہے:

﴿ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا ﴾ (سورہ الاعراف آیت :179)

''ان کے دل ہیں لیکن وہ ان سے سوچتے نہیں ہیں۔''

رمضان کا مہینہ دراصل روح انسانی کو غذائیت بہم پہنچانے کا مہینہ ہے۔ انسان کا جسمانی وجود اِس مٹی سے بنا (terrestrial) ہے :

﴿ مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى ﴾

(سورہ طہ آیت : 55)

''اس زمین سے ہم نے تم کو پیدا کیا ہے، اسی میں ہم تمہیں واپس لے جائیں گے اور اسی سے تم کو دوبارہ نکالیں گے۔''

یہی وجہ ہے کہ انسان کے حیوانی وجود کی غذا بھی اِس دنیا سے حاصل ہوتی ہے۔ اس کے برعکس انسان کے روحانی وجود کا منبع دوسری دنیا ہے:

﴿ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعون ﴾ (سورہ البقرہ : 156)

''ہم اللہ ہی کے ہیں اور اللہ ہی کی طرف ہمیں پلٹ کر جانا ہے۔''

چنانچہ ہمارے روحانی وجود کی غذا بھی آسمانی (celestial) ہونی چاہیے۔ ہمارے روحانی وجود کی غذا قرآن ہے جو اللہ کی طرف سے آیا ہے۔ رمضان کی قرآن سے گہری مناسبت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کے نزول کے لیے رمضان کے مہینے کو منتخب فرمایا۔ اللہ تعالیٰ نے پہلی وحی حضور صلی اللہ علیہ وسلم پر اُس وقت اتاری جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم غار حرا میں معتکف تھے۔ بعض احادیث میں آتا ہے کہ رمضان میں حضرت جبرائیل ہر شب میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ قرات قرآن کا مذاکرہ کرنے کے لیے تشریف لایا کرتے تھے۔ غرض سال کے باقی گیارہ مہینوں میں انسان کے حیوانی وجود (carnal self) کی غذا کا بندوبست کیا جاتا ہے جب کہ رمضان کے مہینے میں انسان کے روحانی وجود (spiritual self) کو غذا مہیا کی جاتی ہے اور یہ غذا قرآن کی تلاوت، نماز تراویح کا اہتمام، نوافل کی ادائیگی، قرآن پر تفکر و تدبر کے ذریعہ انسان کی روح کو تقویت دیتی ہے اور سال کے اگلے گیارہ مہینوں کے لیے ضروری قوت (Jumpstart) فراہم کر دیتی ہے۔

روزے سے مکمل روحانی فوائد کس طرح حاصل کیے جائیں؟

حدیث میں آتا ہے:

اَلصِّیَامُ جُنَّةٌ ۔ (صحیح بخاری۔ کتاب الصوم)

''روزہ ڈھال ہے۔'' یعنی روزہ انسان کو شیطان اور نفس کے اثر سے بچاتا ہے۔ روزے کے روحانی فوائد تب ہی حاصل ہوتے ہیں جب اُن کی آفات سے بچا جائے وگرنہ انسان کو بھوکا رہنے کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے کہ جو شخص جھوٹ بولنا اور جھوٹ پر عمل کرنا نہ چھوڑے تو اللہ تعالیٰ کو اس بات کی کوئی ضرورت نہیں کہ وہ اپنا کھانا پینا چھوڑ دے۔ (صحیح بخاری۔ کتاب الصوم)

روزے کی ایک آفت لذتوں اور چٹخاروں کا بڑھا ہوا شوق ہے۔ بعض لوگ روزے کی پیدا کی ہوئی بھوک اور پیاس کو نفس کشی کے بجائے نفس پروری کا ذریعہ بنا لیتے ہیں۔ خصوصاً مرد حضرات اپنی بیویوں کو صبح سے شام تک طرح طرح کے پکوان بنانے میں مصروف رکھتے ہیں اور پھر افطار سے اگلے دن کی سحری تک اپنے پیٹ کی تواضع میں اپنا وقت گزارتے ہیں۔ روزے کا ایک بہت بڑا مقصد انسان کو بھوک پر کنٹرول سکھانا اور بسیار خوری (Over-eating) سے اجتناب کا درس دینا ہے۔ زیادہ کھانے سے بہت سی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ امریکہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ (NIH) کے مطابق امریکہ میں 80 فیصد بیماریاں کھانے سے متعلق ہوتی ہے۔ بسیار خوری سے اجتناب کے متعلق حدیث میں رسول کریمؐ نے فرمایا:

مَامَلأَ اٰدَمِیٌّ وِعَآءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ اٰدَمَ اُکُلَاتٌ یُقِمْنَ صُلْبَهٗ فَاِنْ کَانَ لَامَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهٖ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهٖ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهٖ. (ترمذی۔ مسند احمد) (1)

"کوئی شخص بھی پیٹ سے برابر تن نہیں بھرتا۔ ابن آدم کی کمر کو سیدھا رکھنے کے لیے چند لقمے کافی ہوتے ہیں۔ لیکن اگر وہ زیادہ کھانا چاہتا ہے تو معدے کے ایک تہائی (One third) حصے کو خوراک سے بھرے، ایک تہائی حصے کو پانی سے بھرے اور ایک تہائی حصے کو ہوا کے لیے چھوڑ دے۔"

1) امام ترمذی نے اس حدیث کو حسن صحیح کا درجہ دیا ہے (حدیث 2380) اور شیخ ناصر الدین البانی نے بھی اس حدیث کی سند کو صحیح قرار دیا ہے۔

یہ الفاظ رحمت عالمؐ نے چودہ سو سال پہلے فرمائے تھے۔ آج علم تشریح الاعضاء (Anatomy) کے علم نے ہمیں بتایا ہے کہ معدے کا اوپر کا حصہ یعنی فنڈس (fundus) اپنی پوزیشن کے اعتبار سے ڈایافرام (Diaphragm) کے بالکل نیچے واقع ہوتا ہے جو کہ پھیپھڑوں کو حرکت دینے اور سانس لینے کے لیے سب سے اہم عضلہ (Muscle) ہوتا ہے۔ اس لیے جب ہم معدے کو کھانے سے مکمل طور پر بھر لیں تو اُس صورت میں ڈایا فرام (Diaphragm) کو حرکت کرنے میں مشکل پیش آتی ہے اور انسان کے لیے بھرے ہوئے پیٹ کی صورت میں سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ (اِس حدیث کی حکمت ہمیں آج سمجھ میں آئی ہے۔)

بہر حال روزے کا اصل مقصود انسان کے جسمانی وجود کو اُس کی بنیادی ضروریات سے محروم کر کے اُس کے روحانی وجود کو تقویت دینا ہوتا ہے۔ اِس لیے ہمیں رمضان میں اپنی خوراک میں اضافہ نہیں کرنا چاہیے اور خواتین کو کچن میں چولہے کے سامنے زیادہ وقت لگانے پر مجبور کرنے کی بجائے قرآن کے سامنے زیادہ وقت گزارنے کا موقع بہم پہنچانا چاہیے۔ بیچاری خواتین کو بھی اپنے روحانی وجود کو تقویت دینے کا موقع ملنا چاہیے۔

روزے کی حالت میں بازار کے بغیر ضرورت چکروں سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ حدیث نبوی ہے:

اِنَّ اَحَبَّ الْبِقَاعِ اِلَی اللّٰہِ الْمَسَاجِدَ وَاَبْغَضُ الْبِقَاعِ اِلَی اللّٰہِ الْاَسْوَاقِ۔ (البزار، احمد) (1)

"اللہ کی نگاہ میں سب سے پسندیدہ جگہیں مساجد ہیں اور سب سے بری جگہیں بازار (مارکیٹیں) ہیں۔"

---

(1) اِس حدیث کے تمام راوی صحیح ہیں۔ شیخ البانی نے اس حدیث کو صحیح کا درجہ دیا ہے۔ اِس حدیث کو مسلم نے بھی مرفوعاً روایت کیا ہے اور البقاع کی جگہ البلاد کا لفظ استعمال ہوا ہے۔

ویسے تو عام حالات میں بھی بالخصوص عورتوں کا بازار جانا فتنے سے خالی نہیں ہوتا۔ اسلام نے بازار سے سودا سلف لانے کی ذمہ داری مردوں پر عائد کی ہے۔ اگر عورتوں کو بازار جانا ہی پڑے تو مکمل پردے میں اپنے محرم مردوں کے ساتھ جانا چاہیے سوائے اُن حالات کے کہ جب کوئی انتہائی مجبوری آن پڑے کیونکہ بازار فتنے کی جگہیں ہوتے ہیں۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے انہیں ناپسند کیا ہے۔ البتہ جو مرد حضرات بازار میں کام کرتے ہیں ان کا معاملہ علیحدہ ہے۔ بہر حال روزہ کی حالت میں بلا وجہ بازار جانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

کئی مرتبہ روزہ کی حالت میں لوگ جب ملاقات کرتے ہیں تو گفتگو کے دوران ٹائم گزارنے کے لیے کسی کی غیبت شروع کر دیتے ہیں۔ روزے کی بھوک میں آدمی کا گوشت بڑا لذیذ لگتا ہے اور دیکھنے میں آیا ہے کہ روزے کی حالت میں آدمی کو اگر یہ لذیذ مشغلہ مل جائے تو وہ غیبت، جھوٹ اور تمسخر کی گفتگو کا انبار لگا دیتا ہے اور اِس بات سے بالکل غافل ہو جاتا ہے کہ ایسے اعمال روزے کو غارت کر کے رکھ دیتے ہیں۔ روزہ داروں کو حضرت عمر فاروق ؓ کی یہ نصیحت یاد رکھنی چاہیے: ''لوگوں کا ذکر مت کرو کہ اُس میں بیماری ہے، اللہ کا ذکر کرو کہ اِس میں شفا ہے''۔ (احیاء العلوم الدین)

روزے کی ایک اور آفت یہ ہے کہ بعض لوگوں کے لیے روزے کی حالت میں کھانے پینے سے اجتناب کی وجہ سے وقت کاٹنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لیے وہ وقت گزاری کے لیے ٹی وی پر ڈرامے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں یا کیبل یا ڈش ٹی وی کے سامنے چینل بدلتے رہتے ہیں یا ناول، افسانے پڑھتے ہیں یا انٹرنیٹ پر بے مقصد ویب سرفنگ (websurfing) کر کے ٹائم پاس کرتے ہیں۔ انہیں اس بات کا علم تک نہیں ہوتا کہ ایسے مشاغل آدمی کے روزے کو تباہ و برباد کر کے رکھ دیتے ہیں۔ اللہ کو اُن کے بھوکے پیاسے رہنے کی کوئی ضرورت

نہیں۔ روزے کی حالت میں بہترین عمل تلاوت قرآن اور تفکر وتدبر قرآن ہے۔ جن لوگوں کو روزے کی حالت میں بہت بے چینی ہو اور کسی سے گپ شپ لگانے کو جی چاہے انہیں اپنے ساتھ موجود دوسرے شخص کو قرآن کا ترجمہ اور تفسیر سنانی شروع کر دینی چاہیے یا قرآن کے رموز ونکات پر گفتگو کرنی چاہیے، اللہ کا ذکر کرنا چاہیے، حضور صلی اللہ علیہ وسلم پر کثرت سے درود بھیجنا چاہیے، اللہ کے راستے میں صدقات دینے چاہئیں اور صدقہ وخیرات کرنے کے نئے نئے طریقے سوچنے چاہئیں کیونکہ رمضان کے روزوں کا مقصد ہمیں متقی بنانا ہے جیسے کہ قرآن میں ارشاد ہے: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ ''اس سے توقع ہے کہ تم میں تقویٰ کی صفت پیدا ہوگی۔''

روزے کے طبی فوائد: جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں

روزے رکھنے میں انسان کے لیے سرتاپا فوائد ہی فوائد ہیں۔ چنانچہ قرآن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ○ (سورہ البقرہ:184)

(اور روزہ رکھ لینا تمہارے لیے بہتر ہے اگر تمہیں سمجھ ہو۔)

اِس آیہ مبارکہ میں یہ لطیف اشارہ موجود ہے کہ روزہ عبادت ہونے کے ساتھ ساتھ صحتِ انسانی کے لیے بھی مفید چیز ہے اگر انسانیت روزے کی حکمتیں سمجھنے کی صلاحیت رکھتی ہو۔ آج جدید میڈیکل سائنس اور مغرب کے سائنسدانوں نے روزے کے انسانی جسم پر فائدہ مند اثرات دریافت کرنے شروع کیے ہیں جن کا ذکر قرآن اور احادیثِ مبارکہ میں کئی سو سال پہلے کیا جا چکا تھا۔

1) روزے سے جسم میں موجود زھریلے مادوں کی صفائی

مغربی عیسائی محقق ایلن کاٹ (Allan Cott) اپنی کتاب 'Fasting as Way of Life" میں روزے کے بے شمار فوائد و ثمرات کے متعلق رقمطراز ہے:

"Fasting brings a wholesome physiological rest for the digestive tract and central nervous system and normalizes metabolism." (1)

"روزے سے انسان کے نظام انہضام (معدہ) اور دماغی نظام کو مکمل طور پر آرام ملتا ہے اور غذا کے ہضم کرنے کا عمل نارمل حالت پر آ جاتا ہے۔"

انڈیا کے ڈاکٹر شانتی رنگوانی کے مطابق چونکہ روزے کے دوران جسم میں کوئی نئی خوراک نہیں جاتی اس لیے جسم میں نئے زہریلے مادے پیدا نہیں ہوتے اور جگر پوری تندہی سے پرانے زہریلے مادوں کو جسم سے صاف کرتا ہے۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ جسم کو کام کرنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ جسم میں پہلے سے پائے جانے والے زہریلے مادوں کو سب سے پہلے استعمال میں لاتا ہے۔ اس عمل سے خون صاف ہو جاتا ہے اور انسان کی جلد (Skin) پر ایک طرح کی تازگی اور چمک آ جاتی ہے۔ (2)

اس سے یہ حدیث صحیح طور پر سمجھ میں آتی ہے:

لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْجَسَدِ الصَّوْمُ

(سنن ابن ماجه)

---

(1) Cott, Allan (1977). Fasting as a Way of Life. New York, Bantam Books.

(2) Rangwani, Shanti B. (December 1998). "The Miracles of Fasting." In Comparative Religion The Islamic Voice 12-12 (144)

"ہر چیز پر زکوٰۃ ہے اور جسم کی زکوٰۃ روزہ ہے۔" (1)

زکوٰۃ مال میں سے گندگی نکال کر اُس کو صاف کر دیتی ہے۔ اسی طرح روزہ جسم سے زہریلے مادے نکال کر اس کو صاف شفاف کر دیتا ہے۔ اِس حدیث کی مزید تشریح امریکہ کی انڈیانا یونیورسٹی کے شہرہ آفاق میڈیکل محقق ڈاکٹر جیمس بالچ، ایم ڈی (James Balch, M.D.) کی روزوں پر کی گئی تحقیقات سے ہوتی ہے۔ ڈاکٹر جیمس بالچ اِس ضمن میں اپنی کتاب میں لکھتے ہیں:

Relieved of the work of digesting foods, fasting permits the body to rid itself of toxins while facilitating healing. Fasting regularly gives your organs a rest and helps reverse the ageing process for a longer and healthier life. (2)

"روزے کی وجہ سے چونکہ جسم خوراک کو ہضم کرنے میں مشغول نہیں ہوتا اس لئے جسم کے لئے یہ ممکن ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے اندر سے زہریلے مادوں کو خارج کر سکے جس سے جسم کو شفایابی حاصل ہوتی ہے۔ روزے باقائدگی سے جسمانی اعضاء کو فرصت اور آرام مہیا کرتے ہیں اور بڑھاپا آنے کے عمل کو آہستہ کر کے زندگی کو طویل اور صحت مند بناتے ہیں۔"

2) روزہ رکھنے سے جسم اور خون کی کیمسٹری پر برے اثرات نہیں پڑتے

دلچسپ بات یہ ہے کہ روزہ رکھنے سے جسم پر کوئی برے اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

---

(1) سنن ابن ماجه عن ابی هریره . (كتاب الصيام). شیخ البانی نے "ضعیف ابن ماجہ" میں اِس حدیث کو ضعیف کہا ہے (حدیث 341) امام ابوالحسن حنفی السندی "سنن ابن ماجه بشرح السندی" میں لکھتے ہیں کہ اِس حدیث کے راویوں میں سے ایک راوی موسیٰ بن عبیدہ الربذی ہے جو کہ ضعیف ہے۔

2) Balch, James (2000). Prescription for Natural Healing. New York, Prentice Hall.

عمان (اُردن) کے یونیورسٹی ہسپتال کے محقق ڈاکٹر سلیمان نے 1404 ہجری کے رمضان میں صحت مند مسلمان رضا کاروں (جن میں 42 مرد اور 26 خواتین تھیں) پر تحقیق کی جن کی عمریں 15 سال سے 64 سال کے درمیان تھیں۔ رمضان کے شروع میں اُن کے وزن کیے گئے اور خون میں کولیسٹرول، جنسی ہارمونز، گلوکوز وغیرہ کو ناپا گیا۔ پھر رمضان کے آخر میں یہ عمل دھرایا گیا۔ اِس تحقیق کا نتیجہ یہ تھا کہ اُن روزہ دار مردوں اور عورتوں کا 4 سے 6 کلو تک وزن کم ہوا لیکن خون میں تمام اجزاء کی مقدار بالکل نارمل رہی۔ (1)

اسی طرح کی دوسری تحقیق تہران کی یونیورسٹی آف میڈیکل سائنس کے ڈاکٹر عزیزی اور معاونین نے 9 صحت مند روزہ دار مردوں پر کی اور اُن کے خون کا رمضان سے پہلے، دسویں تاریخ کو بیسویں اور 29 ویں رمضان کو معائنہ کیا۔ اس تحقیق کا خلاصہ یہ تھا کہ 29 دنوں تک روزانہ 17 گھنٹے اگر کھانے اور پینے سے اجتناب کیا جائے تو جسم کے ہارمونز (Hormones) پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ (2)

3) روزے رکھنے سے انسانی جسم کا نظام دفاع مضبوط ہوتا ہے

روزے کا ایک اور بہت بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ انسان کے جسم کا نظام دفاع (Immune System) مضبوط ہوتا ہے۔ تقریباً 10 سال پہلے ایک تحقیق چھپی تھی جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ افریقہ کے قحط زدہ لوگوں کو ملیریا اور ٹی بی کی بیماری اُن کھاتے پیتے افریقیوں کے مقابلے میں، جو مہاجر کیمپوں میں مقیم ہوتے ہیں، بہت کم ہوتی تھی۔ قحط میں ان لوگوں کے جسم کا نظام

---

1) Soliman, N. (Nov 1987). "The Effects of Fasting During Ramadan." Journal of Islamic Medical Association

2) Azizi, F, et al. (Nov 1987). "Evaluation of Certain Hormones And Blood Constituents During Islamic Fasting Month." Journal of Islamic Medical Association

دفاع مضبوط ہو گیا تھا۔ (1)

امریکہ کے مسلمان سائنسدان ڈاکٹر ابراہیم سید کے مطابق لیبارٹری کے جانوروں پر درازی عمر کی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ جب خوراک لینے کی مقدار کم کر دی جائے تو عمر لمبی ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر ابراہیم کے مطابق اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ کم خوراک کھانے کی صورت میں جسم میں زہریلے مادے کم پیدا ہوتے ہیں اور جسم کا نظام دفاع مضبوط ہو جاتا ہے۔ (2)

4) ایڈز کے مریضوں کا علاج اور روزے

اس سلسلے میں ایک تحقیق سعودی عرب کے رسالے اھلاً و سھلاً کے فروری 1996ء کے شمارے میں چھپی جو کہ امریکہ کی سب سے مشہور ہارورڈ یونیورسٹی (Harvard University) کے میڈیکل سکول میں ڈاکٹر اسامہ قندیل نے کی۔ اُس ریسرچ میں ڈاکٹر قندیل اور معاون سائنسدانوں نے کینسر اور ایڈز کے مریضوں کے جسم کے نظام دفاع پر روزے کے اثرات پر بہت سے تجربات کیے۔ ایک تجربے میں انہوں نے ایسے مریضوں میں جنہوں نے رمضان کے روزے رکھے یہ مشاہدہ کیا کہ کینسر کے خلیوں پر حملہ آور ہونے والے Killer T-Cells کی تعداد روزے رکھنے کی وجہ سے حیرتناک حد تک بڑھ گئی جبکہ جن مریضوں نے روزے نہیں رکھے تھے اُن پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ اسی طرح ایڈز کے مریضوں اور صحتمند رضا کاروں کے (جو رمضان کے روزے رکھ رہے تھے) جسم میں دفاعی خلیوں کی مقدار ناپی تو صحت مندوں اور مریضوں میں سے جنہوں نے روزے رکھے اُن کے جسم کے دفاعی خلیوں (Helper T-cells) کی تعداد بہت بڑھ گئی جبکہ یہ تعداد روزہ نہ رکھنے والوں میں نہیں بڑھی۔ یاد رہے کہ

(1) Rangwani, Shanti B. (December 1998). "The Miracles of Fasting." The Islamic Voice 12-12 (144)

(2) Syed, Ibrahim B. (Dr.). (December 1998). "Ramadan Fasting: Scientific Perspective." The Islamic Voice 12-12 (144)

جسم میں Helper T-cells کی حیثیت آرمی کے فیلڈ مارشل کی طرح ہوتی ہے جو جسم کے تمام دفاعی خلیوں کو کنٹرول کرتے ہیں اور جسم میں داخل ہونے والے ہر قسم کے جراثیم کے خلاف جنگ کی تیاری کرتے ہیں۔ (1)

5) ہر سال ایک ماہ کے روزوں کی Hibernation سے مماثلت

یورپ کے ایک عیسائی کیتھولک مصنف ڈاکٹر ژوفرائے (جوفرائے) نے اپنی کتاب روزہ (Fasting مطبوعہ پیرس) میں روزے کے متعلق بہت دلچسپ انکشافات کیے ہیں۔ ڈاکٹر جوفرائے کے مطابق روزہ انسانوں میں ہی نہیں بلکہ کائنات کی اور چیزوں، مثلاً درختوں اور حیوانوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ ایسے وحشی جانور جو بالکل فطری حالت میں رہتے ہیں۔ جس زمانے میں برف باری ہوتی ہے، انہیں کھانے پینے کی کوئی چیز نہیں ملتی اور بعض اوقات اس کا سلسلہ کئی کئی مہینوں تک جاری رہتا ہے لیکن اس کے باوجود وہ جانور مرتے نہیں۔ اُس نے لکھا ہے کہ تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ جانور، پرندے، سانپ وغیرہ سب پہاڑوں کی غاروں میں چلے جاتے ہیں اور وہیں سو جاتے ہیں۔ اس کو "Hibernation" کہتے ہیں۔ وہ بیان کرتا ہے کہ یہ نہ کھانے اور نہ پینے کی حالت، یعنی روزے کے باعث اُن جانوروں میں نئے سرے سے جوانی آ جاتی ہے۔ جب سردیوں کا زمانہ ختم ہو جاتا ہے اور بہار کا موسم آنے لگتا ہے تو ایسے پرندے، جو اُن غاروں میں ہیں، ان کے پرانے پَر (feathers) جھڑ جاتے ہیں اور نئے پَر نکل آتے ہیں۔ اسی طرح سانپ کے متعلق وہ لکھتا ہے کہ اُس کی جھلی جھڑ جاتی ہے اور اس کو ایک نئی کھال یا نیا چمڑا ملتا ہے جو چمک دمک میں پہلے سے بہتر ہوتا ہے۔ اس زمانے میں ان روزہ رکھے ہوئے جانوروں میں پہلے سے زیادہ قوت اور پہلے سے زیادہ جوانی آ جاتی ہے۔ اسی طرح برفباری کے زمانے میں درختوں کے سارے پتے جھڑ جاتے ہیں انہیں کوئی پانی نہیں دیا

1) Qandil, Usama. (February 1996). Ahlan Wasahlan (Saudi monthly magazine) pg. 73

جاتا۔ گویا وہ روزے سے ہیں جو کئی ہفتوں چلتا ہے۔ یہ روزہ ختم ہونے پر درختوں کو ایک نئی جوانی حاصل ہوتی ہے یعنی جونئی کونپلیں ان میں پھوٹتی ہیں اور نئے پھول اور پھل لگتے ہیں وہ اُن درختوں کی نئی جوانی، نئے حسن اور نئی قوت پر دلالت کرتے ہیں۔ ان مشاہدات کی روشنی میں ڈاکٹر جوفرائے کا کہنا ہے کہ انسانوں کو بھی ہر سال روزے رکھنے چاہئیں۔ یہ ان کی صحت کے لیے بہتر ہے۔ یہ ان کو نئی توانائی اور نئی جوانی عطا کریں گے۔ آخر میں اُس نے نتیجہ نکالا ہے کہ انسانوں کو ہر سال تقریباً چالیس روزے ضرور رکھنے چاہئیں۔ یہ دلچسپ بات ہے کہ رمضان کے 30 روزوں کے علاوہ شوال کے 6 روزے ملا کر مسلمان 36 روزے رکھتے ہیں۔ ڈاکٹر جوفرائے جس حکمت کو آج سمجھ پائے ہیں اُس پر مسلمان چودہ سو سال کے طویل عرصے سے عمل پیرا ہیں۔

6) روزے رکھنے سے عمر میں اضافہ اور بڑھاپا آنے کے عمل میں کمی

روزے کے دوران جب روزانہ جسم کو کچھ دیر کے لیے حرارے (Calories) نہیں مہیا کیے جاتے تو اِس غذائیت کو روکنے کے عمل (Caloric restriction) کے جسم پر نہایت صحتمند اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ میڈیکل تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ جسم کو مخصوص اوقات میں خوراک سے روکنے (Fasting) کی وجہ سے جسم کو کینسر، دل کی امراض، شوگر، دفاعی امراض (Immune disorders) کے لاحق ہونے کے امکانات (Risks) کم ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں تحقیقات سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ روزے رکھنے کی وجہ سے انسانی جسم میں بڑھاپا آنے کے عمل (aging process) میں کمی آجاتی ہے بلکہ انسان کی زندگی لمبی ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں جیسا کہ حال ہی میں WorldHealth.net کی شائع شدہ رپورٹ میں ثابت کیا گیا ہے۔ یہی نہیں بلکہ اِس رپورٹ کے مطابق ایک دن چھوڑ کر ایک دن روزہ رکھنے سے کینسر کی بیماری لاحق ہونے کے امکانات میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ (1)

1) "Every Other Day Fasting May Reduce Cancer Risk". WorldHealth.net. 2005-03-23. http://www.worldhealth.net/news/every _other_day_fasting_may_reduce_cance. Retrieved 2012-07-11

اسی طرح امریکہ ریاست لوئی زیانا (Louisiana) کے "Pemington Biomedical Research Center" کے سائنسدان ڈاکٹر ایرک راؤدن (Dr. Eric Ravussin) اور معاون سائنسدانوں کی ایک تحقیق (American Journal of Clinical Nutrition کے 2005ء کے شمارے میں چھپی۔ اس تحقیق کے مطابق روزانہ روزے رکھنے کی طرح ایک دن چھوڑ کر ایک دن روزہ رکھنے (Alternate-day fasting) سے بھی انسان کی عمر میں اضافہ ہوتا ہے:

ڈاکٹر ایرک اپنی تحقیق میں لکھتے ہیں:

"Alternate-day fasting may be an alternative to prolonged diet restriction for increasing the life span." (1)

"ایک دن چھوڑ کر ایک دن روزہ رکھنا طویل عرصہ تک مسلسل روزے رکھنے کی طرح انسان کی عمر لمبی کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔"

ڈاکٹر ایرک کی اس تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ رمضان کے مسلسل ایک مہینہ روزے رکھنے کے علاوہ سال کے بقیہ گیارہ مہینوں میں اگر کوئی چاہے تو ایک دن چھوڑ کر ایک دن روزے (Alternate-day fasting) رکھ سکتا ہے۔ ڈاکٹر ایرک کو شاید اس بات کی خبر نہ ہو لیکن رسولِ کریمؐ نے ہمیں اس طرح کے روزے کے متعلق حدیثِ مبارک میں بتا دیا تھا کہ سب سے بہترین نفلی روزے "داؤدی روزے" ہوتے ہیں جیسا کہ عبداللہ بن عمرو بن عاصؓ بیان کرتے ہیں کہ حضورؐ نے فرمایا:

إِنَّ أَحَبَّ الصَّلَاةِ إِلَى اللهِ صَلَاةُ دَاوُدَ ، وَ أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللهِ

1) Heilboronn, L.K., Smith, S.R., Martin, C.K., Anton, S.D. & Ravussin, E. (January 2005) "Alternate-day fasting in nonobese subjects". Amer. Jour. Clin. Nutr. Vol. 81, No.1. pp.69-73.

صِیَامُ دَاوُدَ ، کَانَ یَنَامُ نِصْفَ اللَّیْلِ وَیَقُوْمُ ثُلُثَهٗ وَ یَنَامُ سُدُسَهٗ ،
وَکَانَ یَصُوْمُ یَوْماً وَیُفْطِرُ یَوْماً

(صحیح بخاری حدیث نمبر 1079، صحیح مسلم حدیث نمبر 1159)

"اللہ تعالیٰ کو سب سے زیادہ محبوب نماز داؤد علیہ السلام کی نماز ہے اور سب سے زیادہ محبوب روزے بھی داؤد علیہ السلام کے ہیں، داؤد علیہ السلام آدھی رات سوتے اور اُس کا تیسرا حصہ قیام کرتے اور چھٹا حصہ سوتے تھے اور ایک دن روزہ رکھتے اور ایک دن نہیں رکھتے تھے۔"

یہی نہیں بلکہ بخاری اور مسلم کی ایک دوسری حدیث میں آتا ہے کہ عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ نے جب حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے اصرار کر کے پوچھا:

اِنِّی اَطِیْقُ اَفْضَلَ مِنْهُ یَا رَسُوْلَ اللهِ

"میں ایک دن چھوڑ کر ایک دن روزہ رکھنے (داؤدی روزے) سے بہتر روزہ رکھ سکتا ہوں یعنی میں روزانہ روزہ رکھ سکتا ہوں"

تو رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے وہ جواب دیا جو روزے کے متعلق جدید سائنسی تحقیقات کی کتابوں میں سنہرے حروف سے لکھے جانے کے قابل ہے:

لَا اَفْضَلَ مِنْ ذَالِکَ (بخاری اور مسلم)

"داؤدی روزے (alternate-day fasting) یعنی ایک دن چھوڑ کر ایک دن روزہ رکھنے سے بہتر کوئی روزہ نہیں۔"

7) کینسر کا علاج (chemotherapy) اور روزے

روزہ رکھنے کے اور بھی بے شمار فوائد ہیں۔ امریکہ کی University of Southern

California کے ممتاز محقق ڈاکٹر والٹر لونگو (Dr. Valter Longo) اور اُن کے معاون سائنسدانوں کی ٹیم جس میں امریکہ کے علاوہ جرمنی اور اٹلی کے سائنسدان بھی شامل ہیں، نے حال ہی میں اپنی ریسرچ (Science Translational Medicine) نامی میڈیکل جریدے کے 2012ء کے شمارے شائع کی ہے۔ اس تحقیق کے مطابق کینسر کے وہ مریض جو روزے رکھتے ہیں اُن کے علاج (Chemotherapy) کی کامیابی کے امکانات دوسرے کینسر کے مریضوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ اپنی تحقیق میں وہ لکھتے ہیں:

"These studies suggest that multiple cycles of fasting promote differential stress sensitization in a wide range of tumors and could potentially replace or augment the efficacy of certain chemotherapy drugs in the treatment of various cancers." (1), (2)

(ہماری ان تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ مسلسل روزے رکھنے سے کینسر کے ٹیومر کے خلیے بالخصوص حساس بن جاتے ہیں اور ممکنہ طور پر کئی اقسام کے کینسرز کے علاج کے لیے ادویات کی تاثیر میں اضافہ ہوجاتا ہے۔)

8) روزے رکھنے سے بڑھاپے میں دماغی امراض سے بچاؤ

جو لوگ جوانی میں باقاعدگی سے روزے رکھتے ہیں، بڑھاپے اُن لوگوں کا ذہن دماغی

1) Lee, C.; Raffaghello, L., Brandhorst, S., Safdie, F.M., Bianchi, G., Montalvo, A., Pistoia, V., Wei, M., Hwang, S., Merlino, A., Emionite, L., de Cabo, R. and Longo, Valter D. (2012). "*Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy*". Science Translational Medicine Vol. 4 (124)

2) Safdie, F.M., Droff, T., Quinn, D., Fontana, L., Wei, M., Lee, C., Coben, P., and Longo, Valter D. (December 2009). "*Fasting and cancer treatment in humans; A case series report*" AGING.

امراض کا شکار بہت کم ہوتا ہے۔ امریکی ریاست بالٹی مور (Baltimore) کے National Institute of Aging کے سربراہ ڈاکٹر مارک میٹسن (Dr. Mark P. Mattson) کے مطابق اُنھیں اپنی لیبارٹری میں جانوروں پر کیے تجربات کے دوران ایسے شواہد ملے ہیں کہ جن کے مطابق روزے رکھنے سے انسانی دماغ الزائمرز (Alzhemier's)، پارکنسن (Parkinson's) اور دیگر دماغی امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

• ڈاکٹر مارک میٹسن نے اپنی تحقیق کا خلاصہ بیان کرتے ہوئے بتایا:

"Reducing your calorie intake could help your brain, but doing so by cutting your intake of food is not likely to be the best method of triggering this protection. It is likely to be better to go on intermittent bouts of fasting, in which you eat hardly anything at all, and then have periods when you eat as much as you want. In other words, timing appears to be a crucial element to this process." (1)

''اپنی خوراک میں کمی کرنے سے دماغ کو فائدہ ہوتا ہے لیکن دماغ کی حفاظت کا یہ سب سے بہترین طریقہ نہیں۔ اس کے مقابلے میں یہ زیادہ بہتر ہے کہ وقتاً فوقتاً انسان روزے رکھے جس کے دوران میں وہ نہ کچھ کھائے نہ کچھ پیئے اور پھر روزہ کے بعد کے اوقات میں وہ جو چاہے کھائے پیئے۔ دوسرے الفاظ میں وقت کی پابندی بہت ضروری ہے۔''

[یعنی جس طرح رمضان میں فجر سے مغرب تک مخصوص وقت میں روزہ رکھا جاتا ہے۔]

علاوہ ازیں، ڈاکٹر مارک میٹسن کے مطابق:

---

1) McKie, Robin (18 February 2012) "Fasting can help protect against brain diseases, scientists say" guardian.co.uk. http://www.guardian.co.uk/society/2012/feb/18/

"The cells of the brain are put under mild stress that is analogous to the effects of exercise on muscle cells. The overall effect is beneficial." (1)

"(روزے کے دوران) دماغ کے خلیوں پر ہلکا سا دباؤ پڑتا ہے جو کہ بالکل اسی طرح ہے جیسے جسم کے پٹھوں پر ورزش کے دوران کچھ دباؤ پڑتا ہے۔ مجموعی طور پر اس کے اچھے اثرات ہوتے ہیں۔"

ڈاکٹر مارک میٹسن نے مزید بتایا:

"A person could optimize his or her brain function by subjecting themselves to bouts of 'intermittent energy restriction'. We have found that from a psychological point of view that works qu[illegible] well. You can put up with having hardly any food for a day if you know that for the next five you can eat what you want." (1)

"وقتاً فوقتاً جسم کے حراروں کو کنٹرول کرنے سے (یعنی روزہ رکھ کر) انسان کے دماغ کی کارکردگی کو بہت بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ ہم نے اس بات کا مشاہدہ کیا ہے کہ نفسیاتی نکتہ نگاہ سے (وقتاً فوقتاً روزے رکھنے کا عمل) نہایت کامیابی سے یہ کام سرانجام دیا جا سکتا ہے۔"

ان تحقیقات میں ڈاکٹر مارک میٹسن اور دیگر سائنسدان اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ ساری زندگی مسلسل روزے رکھنے کے مقابلے میں یا صرف خوراک بہت کم کر کے (dieting) کے مقابلے میں چند مخصوص ایام میں روزے رکھنے کے فائدے کئی گناہ زیادہ ہیں۔ یہی روزے کا تصور اسلام نے دیا ہے یعنی سال کے بارہ مہینوں میں سے صرف ایک مہینہ یعنی رمضان میں روزے رکھنے کا حکم ہے تاکہ ہر سال انسانی جسم کی مجموعی صفائی (Overhauling) ہو سکے۔

---

1) McKie, Robin (18 February 2012) "Fasting can help protect against brain diseases, scientists say" guardian.co.uk. http://www.guardian.co.uk/society/2012/feb/18/

پھر ہر ماہ تین نفلی روزے رکھنا بھی سنت ہے اور کوئی اُس سے بھی زیادہ کرنا چاہے تو اُس کے لیے داؤدی روزے (ایک دن چھوڑ کر ایک دن روزے رکھنے) کی تلقین کی گئی ہے۔

المختصر یہ کہ روزہ ہمارے نظامِ ہضم کو ایک ماہ کے لیے آرام مہیا کرتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کی تعطیل (Vacation) ہے۔ روزہ ہماری شہوانی طاقتوں کو خوابیدہ کر کے ہماری روحانی طاقتوں کو بیدار کرتا ہے۔ روزہ نفس کی بڑھتی ہوئی سرکشی کو لگام دے کر اُس کی حیوانی خواہشوں کو قابو میں لاتا ہے۔ اسی لیے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے نوجوانوں کو بطورِ خاص فرمایا تھا (کیونکہ نوجوانی میں نفس زیادہ زور آور ہوتا ہے):

یَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَائَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ (صحیح بخاری، کتاب النکاح۔ صحیح مسلم، کتاب النکاح)

"اے نوجوانوں کی جماعت! تم میں سے جو شادی کی استطاعت رکھتا ہے، اُس کو چاہیے کہ وہ شادی کر لے اس لیے کہ یہ (شادی) نگاہوں کو پست رکھنے اور شرم گاہ کی حفاظت کرنے میں بہت زیادہ معاون ثابت ہوتی ہے اور جو اس کی استطاعت نہ رکھتا ہو تو وہ روزے رکھے کیونکہ روزہ اُس کی نفسانی خواہشوں کا زور توڑے رکھے گا۔"

چنانچہ نفس کی سرکشی کا زور توڑنے کے لئے روزہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔ روزے کے بے پناہ فوائد کی وجہ سے ہی حضورؐ نے فرمایا:

عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا مِثْلَ لَهُ. (سنن النسائی) (1)

"روزے کو اپنے اوپر لازم کر لو کیونکہ اِس جیسی اور کوئی عبادت نہیں۔"

اگر ہم اسلام سے پہلے کے مذاہب پر ہم نظر دوڑائیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ اسلام کے قبل

---

1) ابو امامۃؓ کی روایت کردہ اِس حدیث کو حافظ المنذری نے "الترغیب والترھیب" (2 / 109) میں بھی روایت کیا ہے اور اس کی سند کو صحیح کا درجہ دیا ہے۔

تمام مذاہب میں روزے کا اصل مقصد کفارہ (Penitence) تھا نہ کہ اجتناب (Abstinence)۔ اس کے برعکس اسلام چونکہ دین کامل ہے اس لیے اسلام میں روزے کا تصور بہت وسیع ہے۔ روزے کے اثرات فرد اور معاشرے دونوں پر مترتب ہوتے ہیں۔ بوسنیا کے عظیم مفکر علیجاہ عزت بیگووچ اپنی کتاب ''اسلام مشرق و مغرب کے درمیان'' (مطبوعہ امریکہ ۱۹۹۴ء) "Islam Between East and West" میں لکھتے ہیں:

> ''روزہ صرف ایک انفرادی ایمان کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ ایک معاشرتی ذمہ داری ہے۔ ایک مذہبی عبادت کی ایسی تشریح کسی اور مذہب میں ممکن ہی نہیں۔ اسلام میں روزہ درویشی اور لذت کا حسین امتزاج ہے۔'' (1)

قرآن نے روزوں کا مقصد تقویٰ کی روح پیدا کرنا بیان فرمایا ہے۔ دراصل روزہ انسان میں خداشناسی کا جذبہ پیدا کرتا ہے بلکہ انسان کو مرتبہ احسان تک لے جاتا ہے۔ اُس میں معاشرے کے غریب و مسکین لوگوں کے لیے ہمدردی کا جذبہ ابھارتا ہے۔

الغرض روزہ ایک ایسی جامع عبادت ہے کہ جس میں بے شمار روحانی اور طبی فوائد موجود ہیں اور اس کا اعتراف مسلمان علماء کے علاوہ غیر مسلم حکماء اور مفکرین نے بھی کیا ہے اور آج جدید میڈیکل سائنس نے روزے کے فوائد کے بارے میں مزید ثبوت فراہم کر دیے ہیں بلکہ مغربی ماہرِ طب ڈاکٹر ایلن ہاس (Elson M. Haas, M.D.) کے الفاظ میں:

"Fasting is the single greatest healing therapy."

''روزہ واحد عظیم ترین طریقۂ علاج ہے۔''

---

1) Izetbegovic, 'Alija 'Ali (1994). Islam Between East and West. Indiana, American Trust Publications.